

嬰兒的飲食

薛 牲 生 譯



家 出 版 社 發 行

譯者序

本書係蘇聯醫學科學研究院正式院士B·A·阿爾罕蓋列斯基與G·N·斯派朗斯基兩人合著的「母親與孩子」(一九四九年蘇聯國家醫學科學出版社出版)一書中的一部，是一種專門性的通俗敘述，是理論與實踐統一的結果的彙佈。唯譯者對嬰兒飲食素鮮研究，勉強譯來，錯誤之處，諒不在少，尚希海內專家，不吝賜正為感。

一九五〇年十月下旬序於長沙

編 者 的 話

本書食品的份量都是用「克」計算的，一百克等於三兩半，或二二八·五克，八兩等於一杯。
(約等於普通一飯碗。)

蘇聯有一種用大麥或其他果實烘磨細的粉，叫做「咖啡」，可以供嬰兒小孩食用，並不是普通那種有刺激性的咖啡，書中屢次所提的「咖啡」就是這一種。

嬰兒所需要的維生素丙，在習見的育嬰書籍中總是用橘子汁或番茄汁供給的，而本書中則用黑葡萄等類漿果的汁來供給，這或許是由於地域不同，所產水果不同的原故。我國較北地區的嬰兒，也大可不必拘泥於一定須吃橘子汁，可以採用本書所提起的幾種漿果汁。

譯者序

本書係蘇聯醫學科學研究院正式院士B·A·阿爾罕蓋列斯基與G·N·斯派朗斯基兩人合著的「母親與孩子」(一九四九年蘇聯國家醫學科學出版社出版)一書中的一部，是一種專門性的通俗敘述，是理論與實踐統一的結果的露佈。唯譯者對嬰兒飲食素餚研究，勉強譯來，錯誤之處，諒不在少，尚乞海內專家，不吝賜正為感。

一九五〇年十月下旬序於長沙

嬰兒的飲食目錄

譯者序.....	(一)
第一章 母親哺乳.....	(一)
人乳的成份.....	(一)
母乳的份量.....	(一)
如何確定乳量？.....	(二)
為什麼乳量會增加的？.....	(二)
為什麼乳量會減少的？.....	(三)
人乳的素質.....	(四)
哺乳母親的飲食.....	(四)
應該如何哺乳？.....	(六)

嬰兒需要多少乳汁？	(一〇)
如何按時給嬰兒哺乳？	(一一)
是否要為哺乳而喚醒嬰兒？	(一二)
嬰兒吸乳房需要多少時間？	(一三)
應該順序先餵右乳後及左乳？	(一三)
什麼時候母親不能夠哺乳？	(一五)
平陷的乳頭和乳頭破裂？	(一六)
乳房炎？	(一八)
擠下另一婦女的乳汁來供嬰兒食用？	(一八)
美好的副食？	(一九)
汁水？	(一九)
稀粥？	(二三)
酸糊？	(二三)
米糜？	(二四)
烤蘋果？	(二四)

肉汁	(二五)
咖啡	(二五)
斷乳	(二五)
第二章 人工餵食	(二八)
牛奶與人乳的區別在那裏	(二八)
那種牛奶宜於充當嬰兒的食物	(二九)
消毒牛奶	(三〇)
沸牛奶	(三〇)
汁水收藏器	(三〇)
應該是哪一種素質的牛奶	(三二)
羊奶	(三三)
牛奶混合物	(三四)
麥片粥	(三五)
麥粉粥	(三五)

人工餵食的基本法則.....(三六)

第三章 混合餵食.....(三八)

第四章 九個月至十二個月嬰兒的飲食.....(四〇)

第五章 一歲以上的嬰兒的飲食.....(四二)

第六章 一歲至二歲的嬰兒食用的菜單.....(四四)

附表：一歲以下嬰兒飲食時間及內容一覽表.....(四七)

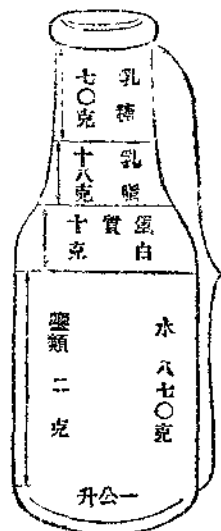
第一章 母親哺乳

人乳的成份——人乳是白色的液體，內含淡藍的陰影，有甜味，帶特殊的氣息。人乳裏計有水份、溶於水中的蛋白質、糖、鹽以及肉眼看不出來的極其細微的一滴滴的乳脂，就是此種乳脂使得人乳呈現了白色。每個婦女的乳汁，甚至某一婦女在不同哺乳期內的乳汁，份量都不盡相同，例如，初生產後的母親，她的乳汁裏脂肪較少，到了哺乳期的末尾，脂肪的份量則有了增加。

到了給嬰兒哺乳七至八個月以後，母乳雖未喪失了它的營養價值，可是成份已起了點變化。這時候，平均起來，乳汁內含蛋白質百分之一至一·五，乳脂百分之三至四·五，乳糖百分之六至七，各種鹽類百分之二，水份約百分之八十八。倘若母親本身飲食得當，吃各種各樣的食物，補充之以新鮮的蔬菜及水果，那末母乳裏即會含有對於嬰兒成長及正常發育所必需的一切維生素。所以在人乳內，嬰兒所需要的一切無不具備（第一圖）。

母乳的份量——母親總是關懷自己的乳量，她常常覺得自己乳少，嬰兒會挨餓。生產後，倘若嬰兒吮吸得當，乳腺空得正確的話，乳量一定會一天天地加多。當乳汁來臨時，母親感到輕微的脹痛，甚至覺得乳腺裏發生了病態的緊張。乳房膨脹，變得緊繃繃的，乳房裏的靜脈擴大而且透光。乳腺裏的乳量極不一致，若干婦女甚多，另一些很少，雖然她們擁有頗粗的乳腺。就是同一個母親，

第一圖：一公升乳內之內容



乳糖
產生
熱及
力

乳脂
也產
生熱
及力

鹽類構成骨骼及牙齒，
調整有機質中的基本過程

蛋白質
和糖
人體組織

維生素對健康、成長、
抵抗疾病是必需的。

叫嬰兒過磅，而想用擠出母乳的方法是不成功的，因為只有嬰兒能够吸出乳房裏的全部乳汁，包括吮吸時所剛剛形成的乳汁在內。母親感到乳量減少，不必太重視。打算確定嬰兒吃了多少乳汁，必須於哺乳前後各令嬰兒過磅一次，兩次重量的差額，即是嬰兒吃下的乳量。確定嬰兒吃下的乳量，目的在於對母親的乳汁獲得一個近似的概念。有時候一隻乳房裏比另一隻分泌出較多的乳汁，可是這也沒有什麼實際意義。

為什麼乳量會增加的？——哺乳婦女於一晝夜間給嬰兒以一千克的母乳之後，本身便開始覺

在不同的哺乳期內，甚至在不同的鐘點內，她的乳量也是各不相同的。不過此種差異不甚銳厲，其意義亦不算大，大概每一晝夜分泌出的乳量，約略相等。平均起來，生產後第一週一晝夜間可分泌出乳量二五〇至四〇〇克（即公分——譯者），第二週五〇〇至六〇〇克，之後則逐漸上升，從第二至第七個月，乳量大概停留於一〇〇〇至一二〇〇克的水平上，這一年的末尾，則開始下降。

如何確定乳量——企圖確定乳量，不

得需要大量的液體。如果她企圖多得乳汁，而拼命地喝水，超過了她所需要的，那末結果獲得增加的並不是乳量，而僅僅是小便與汗水。專門增加乳量的物品，根本沒有這種東西，尋覓此等物品（黑啤酒，茴香水，各種藥劑）的嘗試，殊為缺乏嚴肅的實際意義。因此，對於增加乳量的問題，應該如此回答：必須實行正確的生活方式，充足地睡眠，到新鮮空氣的地方去散步，有規律地飲食，有規律地給嬰兒哺乳，遵守一切的哺乳法則。

為什麼乳量會減少的？……大量血液的損失，例如產後出血以及因患下痢喪失了血液裏的有機質，都足以招致母乳的減少，這些損失一停止，乳量就馬上迅速恢復。產後的任何不正常，對乳汁的量及質，皆可以發生影響，因此在產後六至八星期內，母親應該不斷地到兒童健康諮詢所去，請求醫生檢查：是否她的一切俱皆良好。月經也部份地足以影響乳汁的量及成份。在月經期內或者在月經應該來臨的那幾天，嬰兒可能吐奶或者患輕微的下痢，但是此等現象都十分輕微，很快地就成了過去，用不着加以任何特別的注意。

神經系統足以影響乳汁的分泌，這是毫無疑問的。

下面所述的便足以充當範例：在給嬰兒餵奶時，另一隻空著的乳房裏也常常分泌出乳汁，但是當母親說，由於興奮，她的奶「不見了」的時候，對這件事，一般人都表示深刻的懷疑。實際是由於強烈的興奮，乳汁可能在短時間內（一至二次哺乳的時間）稍稍甚至銳厲地減少，可是如果母親正常地把孩子抱到乳房前，那末乳量就馬上迅速恢復。有時候，面臨着此種場合，母親看到乳汁減少，生怕

孩子吃不足，於是聽信週遭的人的建議，另餵以牛奶，那時候，母乳便真會猛烈地趨於減少的。在此等情況下，在神經激動後數星期，分泌出的乳汁一直不多。衆多的觀察昭告我們：倘若強健有力的嬰兒吃奶，母親很正常地把他抱到乳房前，那末任何的精神壓迫，任何的嚴重恐怖，都無法影響乳汁的分泌。僅僅長期的飢餓或者艱難的生活條件能够影響乳汁的量和質。所以在戰爭期間，許多母親的乳量趨於減少，連整個的乳汁分泌期都縮短了一些，例如暫時流陷區內的婦女，便往往如此。

人乳的素質——對於嬰兒，母乳是最好的食物。

除上述的幾種成份外，人乳內還含有若干種促進本身在嬰兒腸胃內趨於消化的物質。此外，在人乳裏，更有着替嬰兒抵抗各種傳染病的物質。所以，吸食人乳的孩子，比不吃人乳的，病痛要少一些。煮沸人乳，則此等物質受了破壞，即歸於烏有。根據正確的研究：人乳裏的蛋白質，對嬰兒最易消化。一個吃動物奶（牛奶，羊奶）的嬰兒，被迫去適應新的食物，以及將「陌生的」蛋白質變成自己的，而對於人乳，則他早已習慣於如何攝取。

最後，衆多的研究證明了：人乳裏没有任何的微生物。

所以，對於嬰兒，較好的乳是人乳，尤其是母乳。因為它乾淨，具備溫度，包括着一切對於嬰兒生活及成長不可或缺的物质，並且易於消化。此外，如上所述的，人乳裏更有着能够抵抗傳染病的物質。

哺乳母親的飲食——哺乳母親所吃的食物，對乳汁的素質有沒有影響？「我應該吃些什麼呢？」

「哺乳母親常常如此詢問。

母親食物的變化，對乳汁的成份影響不大。若于人士認為：充足的肉食會使乳汁具備較大的濃度，可是此種論斷尙待證實。發特殊氣息的食物，例如葱、蒜等，哺乳母親不宜多吃。值得介紹的，是哺乳母親所吃的東西，應該跟她在懷孕期間所吃的大致相同，不過份量要稍多一些。

母親必須注意腸子的正常運動，應該儘可能每日大便一次，必須注意自己的健康及體重（最好每月過磅一次）。假使她需要治療，她必須記住：藥品也會變成乳汁的，不過其份量微不足道，對嬰兒可謂毫無影響。醫生應該避免替哺乳母親開上有作用強烈的藥品的單方。哺乳母親必須絕對禁酒，因為它對嬰兒是非常有害的。

在哺乳母親的食物內，必得有蔬菜及水果，生的或煮的都可以。

我們的食物，除開基本的營養物質，蛋白質、脂肪、碳水化合物及礦鹽這些對嬰兒器官的營養及成長不可或缺的物质外，還含有特殊的物質維生素。維生素可以幫助消化其餘的物質，促進器官的成長，改善器官內的物質的新陳代謝作用，協助抵抗傳染病。維生素以字母爲名，食物中缺乏某種維生素，便會引起器官的畸形化或疾病，例如食物中維生素C不足，不論何種年齡的人，便會患嚴重的壞血病。維生素B不足，會得神經炎症；維生素D不足，會得佝僂病。

嬰兒應該自人乳裏獲得一切必需的維生素，因此母親所吃的食物，應當富於各種維生素，最重要的維生素存在於脂肪（魚肝油、奶油），蔬菜及水果內。

當我們知道了嬰兒的生理特徵之後，那才對給嬰兒哺乳和餵以牛奶，兩者死亡率相差頗大這一件事，便不難想像其原因安在。假嬰兒以牛奶，在第一年內，他們的死亡率要比吃人乳的多七倍。此外靠牛奶生活的孩子，幾歲以內都顯得孱弱，雖則外表可能粗大而彷彿營養很好。

應該如何哺乳——一落地後，嬰兒就能夠吮吸，倘若到了第二第三晝夜，他還不會吃奶，那末便發生了他是否生病的問題。吮吸乳房，對嬰兒是一種重大的負擔。吮吸幾分鐘，他就要休息片刻，之後再從事吮吸。當嬰兒吃足了的時候，他就開始入睡，這時候仍舊維持着輕微的吮吸動作是不多見的。若干孩子，奶吃得很好；另有若干孩子吃得不起勁，而常常離開乳房。而臨着此種場合，乳房往往空得不够，乳汁的刺激不發生，於是乳汁就開始逐漸減少。

在此等情況下，必須於哺乳後，擠出剩餘的乳汁（第二圖），或用吸乳器吸出它。嬰兒愈大愈壯健，吸得愈好，那時候便不再需要實行人工擠奶。

第一次給嬰兒哺乳，應該在嬰兒落地十二小時之後（第三圖），事先助產士或護士應該用棉花蘸以開水或硼酸水，洗滌母親的乳頭，母親必須側臥着，採取方便的姿勢，但不宜用一肘支撐着，因為如此做，則幾分鐘後，就要疲勞起來。護士送去嬰兒，叫他的嘴正對着乳頭，母親則捧着乳房，使之向上，然後將乳頭塞入嬰兒的嘴內。健康的嬰兒，幾幾乎便立刻開始其吮吸動作，那時候，母親必須將整個的乳頭塞入嬰兒的嘴，更用大拇指從上而下地輕壓乳房，為的使乳房不致悶住嬰兒的鼻孔，否則的話，嬰兒不能夠呼吸，就只有從口中推出乳頭，以便從事呼吸。



第二圖：母親用乳汁哺育嬰兒的正確方法

如果從第一次吃母乳起，嬰兒吸得好，吞得好，那天以後的哺乳便不致發生什麼困難。然而並非是每一次都十分順利的，嬰兒常常不能夠立刻握住乳頭，往往團團圓圓攔住了而又重新失掉，屢屢進入了口腔，這當兒，如果將孩子的臉頰，他就會重新吮吸。有時他可以抵住乳房，擠幾滴乳汁到嬰兒口內。他總立刻開始吮吸。第一次哺乳，不成功是常有的事，偶而甚至需要重復幾次，藉以教嬰兒如何吮吸。此種情形他發生泰半是由於乳頭發育不足，乳量不多，以及嬰兒姿勢不當。居弱的孩子以及「壞的母乳」，有時經過幾天之後，才學會了吮吸。在此種情況下，為了不致叫孩子挨餓，且有從乳房裏擠出乳汁



乳哺兒嬰給次一第親母：圖三第

，用蓋匙餵給嬰兒，每次以三至五匙爲度。有時候嬰兒對一隻乳房吸得好些，對另一隻壞些，應該不斷地教他好好地吮吸兩隻乳房，這却需要時間及耐性。

坐著給嬰兒哺乳，最爲方便，當母親決定如此做的時候，宜於坐於床上，伸直腰，背部倚着靠近牀背的枕頭，嬰兒躺於母親的肘臂內，母親的身體向嬰兒微微傾斜着。

當母親起床以後，可按下述的方式給嬰兒哺乳。母親坐到沙發或不高的椅子上，背部尤其是腿部挨着椅背；一隻腳擱於地毯上；另一隻跟嬰兒所吸的乳房同邊的腳，擱於矮凳上（第四圖）。取此種姿勢，母親可以不易感到疲勞。按照自己的希望，她也可以躺着哺乳。



嬰兒喂乳時，乳母兒想給上子種於坐親母：圖四第
 上親結於乳即於過間的勝乳的